



<https://biz.li/2of6>

"GEWINNEN IN GESUNDHEIT" STARTET IM JANUAR NEUE PILATES-KURSE

Veröffentlicht am 28.12.2016 um 12:46 von Redaktion LeineBlitz

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die neuen Kurse des Vereins "Gewinnen in Gesundheit" (GiG) beginnen am Donnerstag 12. Donnerstag, von 18 bis 19 Uhr und von 19 bis 20 Uhr im GiG-Sportraum im Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Anmeldungen sind in der Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 oder in den Übungsstunden möglich.